

Training 4 U



Running

5/5 - 7/5

Spetsathlon

BOOTCAMP

Τρίτη 9/5, 16/5, 23/5, 30/5
7:15-8:15

Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

Ξεκίνησε τη μέρα σου με ένα μοντέρνο πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης, με βάση το σωματικό σου βάρος και ειδικό εξοπλισμό

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8
Coach Αντώνης Μόμτσος

13/5

Σάββατο 10:00-11:30,
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

2-3km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, Διαλειμματική προπόνηση : 4x500m , 2km tempo run, 4x200m, 1km cool down

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-9

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

Σάββατο 10:00-11:30,
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 1km Easy Run, 4x400m, 4x200m, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κωνσταντίνος Ρούσσης

Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, Ενδυνάμωση, Ευθείες, 6x500-1x600, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Νικολέτα Νικολέττου

20/5

Σάββατο 10:00-11:30,
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

6-8km Long Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

Σάββατο 10:00-11:30,
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 6-8km Moderate Run, 4*100m sprint, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 5x100-5x200-5x300-5x200, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Βασιλική Παραβάντη

27/5

Σάββατο 10:00-11:30,
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

2km warm up, Δρομικές Ασκήσεις, Ταχύτητες (διαβαθμισμένη μεταβολή), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Αντώνης Μόμτσος

Σάββατο 10:00-11:30,
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 5-7km Moderate Run, 3x200m sprint, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσσης

Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, ευθείες, 6x500m, 1x600m, Yoga 20'

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Βασιλική Παραβάντη

Hiking

14/5

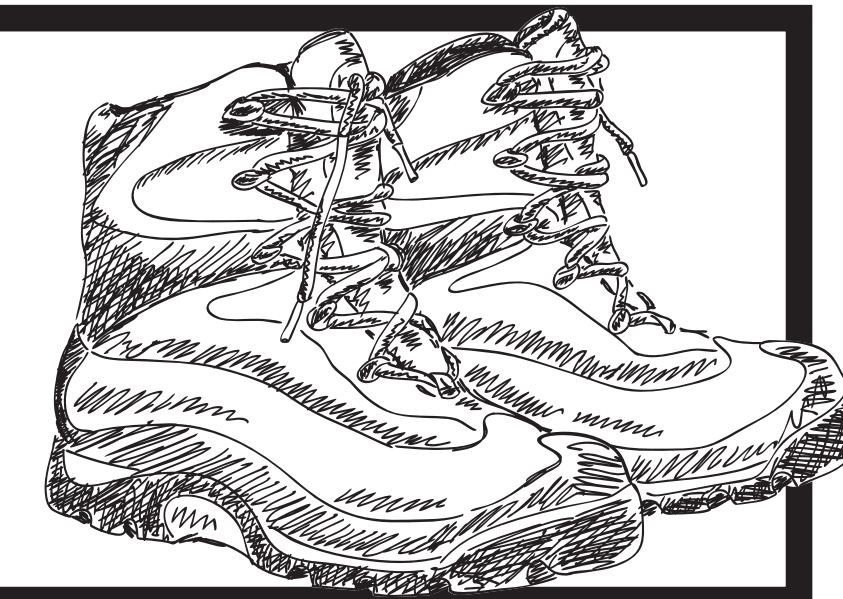
Κυριακή 10:00-12:00
Πάρνηθα

(Συνάντηση στο parking του Μπάφι & ώρα 9:45)

Μπάφι-Πυροφυλάκιο Σκίπιας - Μπάφι (4km πεζοπορία μέσα από τον δρυμό που καταλήγει στο πυροφυλάκιο)

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach: Κων/νος Σακογιάννης



Cycling

5/5 - 7/5

Spetsathlon

14/5

Κυριακή 9:00-11:00

Άγ. Κοσμάς

(στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κοκολάκης Μάριος

21/5

Κυριακή 9:00-11:00

HP Maroussi

(Επί της Αγίου Κωνσταντίνου)

Διαδρομή με κατεύθυνση προς τις αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ. Προπόνηση sprint & δύναμης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-10

Coach Στέλιος Αγγελίδης

28/5

Κυριακή 9:00-11:00

Πάρνηθα

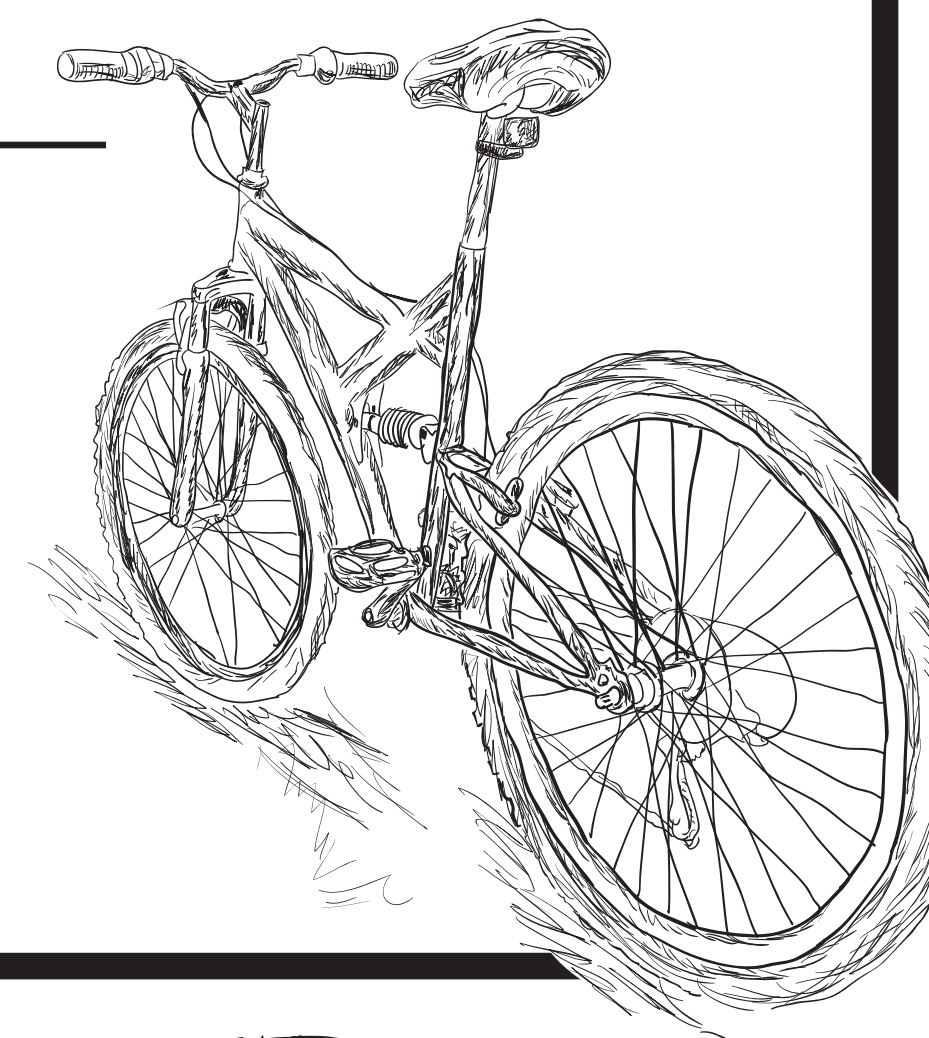
(στο Parking του τηλεφερίκ Πάρνηθας)

Hill Challenge.

Προπόνηση ανηφόρας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης



Swimming

5/5 - 7/5

Spetsathlon

14/5

Κυριακή 16:00-18:00

HP Glyfada Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Αερόβια

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

19/5

Παρασκευή 20:00-22:00

HP Maroussi Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Διαλειμματική μικρομεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

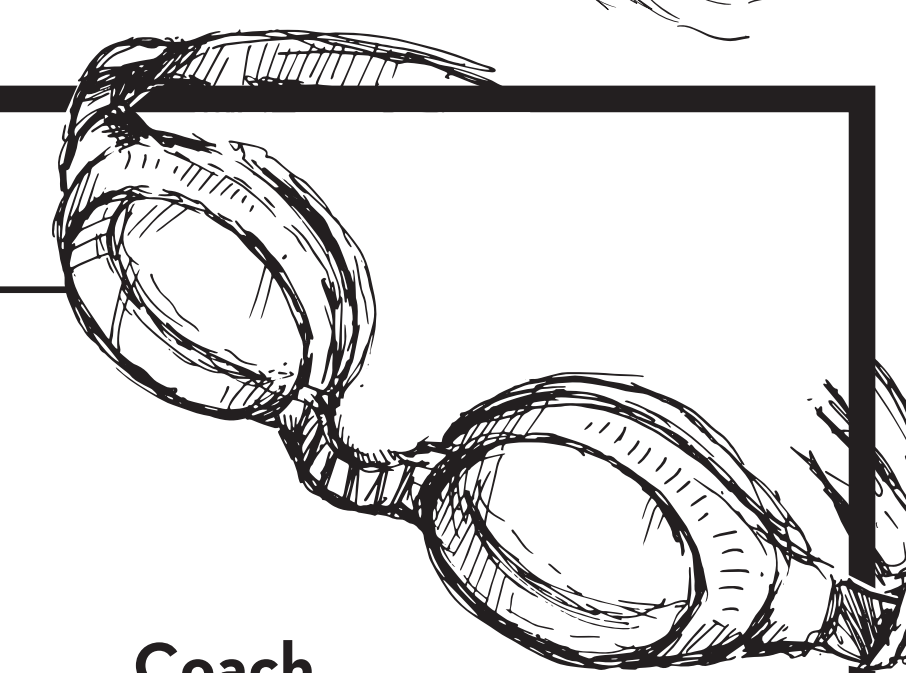
28/5

Κυριακή 16:00-18:00

HP Glyfada Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Αερόβια

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6



Coach
Χρήστος Μποφίλιος

Beach Volley

Astir Beach Βουλιαγμένης

Σάββατο

10:00-11:00 Αρχάριοι

11:00-12:00 Προχωρημένοι

6/5, 13/5, 20/5, 27/5

Εκμάθηση τεχνικής και παιχνίδι

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση

Coaches

Σπύρος Αναστασίου
& Βαλάντης Πελέκης

